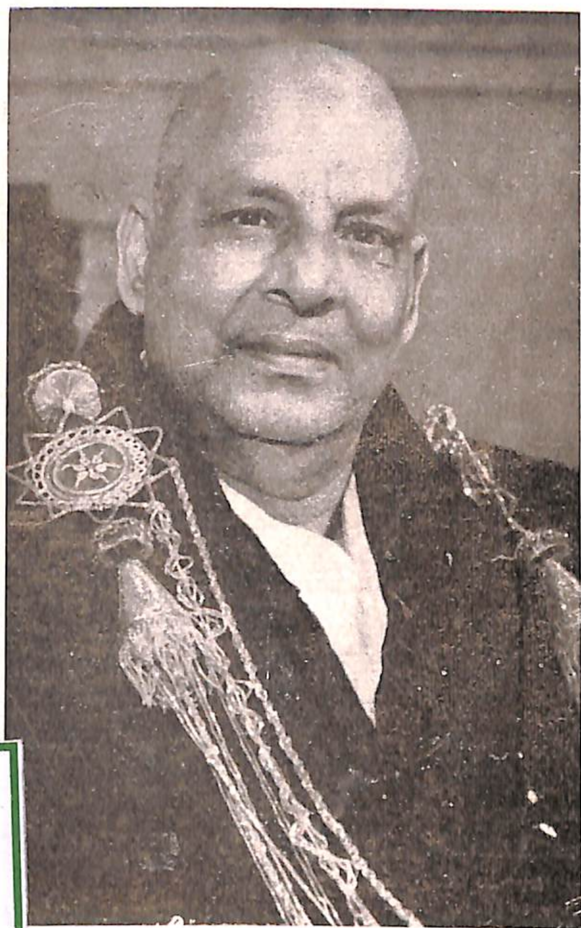
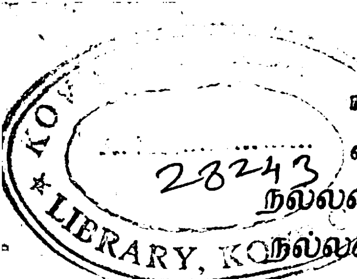
நல்லவராக இருங்கள்
நல்லன செய்யுங்கள்



குருதேவ் ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா



நல்லவராயிருங்கள்
நல்லன செய்யுங்கள்

''நல்லவராயிருங்கள் நல்லனவற்றையே செய்யுங்கள்'' என்பதில் அனைத்து நன்னெறிக் கோட்பாடுகளும், நன்னடத்தையும் அடங்கியுள்ளன. நற்பண்பு என்பது அன்பு, அறம், ஒழுக்கம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கின்றது. ஒழுக்கம் நற்பண்பிலிருந்து பிறப்பதேயாகும். அது அறம், பரிவு, கருணை ஆகியவற்றின் செயலாக இருக்கிறது.

அன்பின் செயல் நற்பண்பு. இது தீமைகளை வெல்கிறது. சிறிது தன்னல மறுப்பு, பெருமை மிக்க தொண்டு, ஊக்கம் ஊட்டும் சிறு சொற்கள், ஆர்வம் ஊட்டுதல், பரிவு, அன்பு, சிறுசிறு அன்பான செயல்கள், ஒழுக்க நெறிகள் ஆகியவை அழியாத பேரின்பத்தையும், குறைவில்லா மகிழ்ச்சியையும், என்றும் அமைதியையும், இறவாமையையும் அடையும் வழியை வகுக்கின்றன.

காரண காரியத்துக்கான விதி கடினமானது. வளைந்து கொடுக்காதது. கடந்த காலத்தில் செய்த தீமை இப்போது துன்பம், ஏழ்மை, நோய், கவலை முதலியவற்றைத் தருகின்றது. நன்மைகளைச் செய்திருந்தால் நிம்மதியும், பேரின்பமும் பெறுவீர்கள். இந்த விதியைப் புரிந்து கொண்டால் நன்மைகளையே செய்யத் தொடங்குவீர்கள்.

உங்களால் முடிந்த அளவு, எல்லா வழிகளிலும், ஆர்வம், அன்பு, விருப்பம் ஆகியவற்றோடு நன்மைகளையே செய்யுங்கள். நல்ல தூய்மையான எண்ணங்களை மேற்கொள்ளுங்கள். பிறரோடு இணக்கமாக வாழ்ந்திருங்கள்.

புன்னகையுடன் எதிர்கொள்ளுங்கள்

துன்பங்களும், கவலைகளும் உங்களைச் சேரும் போது முணு முணுக்காதீர்கள். ஒவ்வொரு கஷ்டமும் உங்களுடைய வலிமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பேயாகும். அது சகிப்புத் தன்மையை வளர்க்கிறது. இறைவன்பால் உங்களுடைய மனத்தைத் திருப்புகிறது.

ஒவ்வொரு துன்பமும் தீமைபோலத் தோன்றும் நன்மையே.

ஒவ்வொரு கவலையும் இறைவன் அளிக்கும் சோதனை.

ஒவ்வொரு தடையும் வளர்ச்சிக்கான ஊக்கம்.

ஒவ்வொரு தோல்வியும் முன்னேற்றத்துக்கான படிக்கட்டு.

அஞ்ச வேண்டாம். கடந்த காலம் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டாம். தைரியமாக இருங்கள். முன்னேறத் தொடங்குங்கள். முன்னேக்கிச் செல்லுங்கள். இறைவனை நோக்கிச் செல்லுங்கள்.

துன்பம் உங்களுக்கு எதிரியல்ல. இறைவனது தூதுவன். அது உங்களது கண்களைத் திறப்பவராகவும், அமைதியான ஆசிரியராகவும் இருக்கிறது. உங்கள் மனத்தில் கருணையையும், நிம்மதியையும் சிறிது சிறிதாகப் புகுத்துகிறது.

உங்களது மன வலிமையையும், பொறுமையையும் வளர்க்கிறது. உங்களது மனத்தைக் கடவுள்பால் ஈர்க்கிறது.

எனவே துன்பம் கண்டு துவள வேண்டாம்.

உண்மையான கல்வி

கல்வி அறிவாற்றலை வளர்த்து மாணக்கரிடம் கடமையுணர்வு, உண்மை, தைரியம், சுயக் கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றை உண்டாக்க வேண்டும். மனிதனை உருவாக்குவதும், நன்னெறி தருவதுமான கல்வியே தேவை.

மனிதனின் முழுமையான வளர்ச்சியே கல்வி. அறிவு, மனம், செயல் ஆகியவை அறிவியல் மற்றும் செயல்முறைக் கல்வி மூலம் பயிற்சி பெற வேண்டும். உடல், மனம், அறிவு, ஆன்மா ஆகியவற்றுக்கு ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சி தேவை. அப்போதுதான் வேகமான முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

எளிய வாழ்க்கையும், உயர்ந்த சிந்தனையும் வளரக் கல்வி திட்டமிட வேண்டும். மாணக்கர் சூழ்நிலைக்கேற்பத் தம்மை மாற்றிக் கொள்ளவும், வாழ்க்கைப் போராட்டத்துக்குத் தம்மை ஆயத்தப் படுத்திக் கொள்ளவும், இறைவனை உணரவும் கல்வி உதவ வேண்டும்.

மாணக்கர் உண்மையாகவும், ஒழுக்கமாகவும், அச்சமின்றியும், பணிவாகவும், கருணை உடையவராகவும் இருக்க அறிவுறுத்த வேண்டும்.

இறைவனை அடைய நல்லொழுக்கம், சரியான சிந்தனை, நேர்மையான செயல், தன்னையே தியாகம் செய்யும் உணர்வு ஆகியவற்றைக் கற்பிக்க வேண்டும். ஒழுக்கத்தையும், முயற்சியையும் மனித சமூகத்துக்கு தொண்டாற்றும் ஆர்வத்தையும் வளர்ப்பதே உண்மையான கல்வி.

ஒவ்வொருவரிடத்தும் மறைந்திருக்கும் தெய்வீகத் தன்மையை வெளிக் கொணர்வதே கல்வியின் முடிந்த நோக்கமாகும்.

வழிபாடு

துன்பம் நேர்கையில் உதவி பெறுவதற்காகக் கடவுளை நாடுவதே வழிபாடு. கடவுளிடம் மனத்தைத் திறந்து காட்டுவதன் மூலம் மனச் சுமையை வழிபாடு குறைக்கின்றது.

தேவையைக் கோருவது வழிபாடாகாது. இறைவனுடன் நம் மனத்தை ஒன்றச் செய்கிறது வழிபாடு. அவரிடம் முழுமையாகச் சரணாகதி அடைவதே வழிபாடு.

வழிபாடு ஓசையில்லாமல் கடவுளிடத்தே மனத்தை உருகச் செய்து தன்முனைப்பைப் போக்குகிறது. ஒருவரது மனம் இறைவனிடம் ஒன்றும்போது வழிபாடு ஓர் அபூர்வமான நிலையை உண்டாக்குகிறது. ஆன்மாவைக் கடவுளிடம் இட்டுச் செல்கிறது. வழிபாடு கடவுளுக்குப் பக்தியுடன் செய்யும் தொண்டும், அலங்காரமுமாகும்.

வழிபாடு வலிமையான ஆன்ம சக்தி. புவியீர்ப்புச் சக்தியைப்போல உண்மையானது.

உண்மையான, தூய்மையான உள்ளத்திலிருந்து வரும் வழிபாடு இறைவனது செவிகளை உடன் சென்றடைகிறது. உண்மையான தொண்டரின் வேண்டுகோளுக்குக் கடவுள் எப்போதும் செவி சாய்ப்பார்.

வழிபாட்டின் மூலம் தீர்க்க முடியாத பிரச்னைகளோ, துன்பங்களோ, வெற்றிகொள்ள முடியாத கஷ்டங்களோ, தீமைகளோ இல்லை. கடவுளின் அருட்சக்தியானது மனிதனின் நரம்புகளில் பாயும்படிச் செய்யும் அற்புதம் வழிபாட்டால் நிகழ்கிறது.

இறைவனது அருளுக்காக மட்டும் வழிபடுங்கள். ''ஓ இறைவனே! உமது விருப்பம் நிறைவேறும். எனக்கு எதுவும் வேண்டாம்'' என்பதே வழிபாடாக இருக்க வேண்டும்.

தொண்டு

மனிதனுக்குச் சேவை செய்வது கடவுளுக்கு ஆற்றும் தொண்டாகும். எல்லா உயிர்களிடத்தும் கடவுள் உள்ளார். நீங்கள் செய்யும் தொண்டினை அவர் வழிபாடாக ஏற்கிறார் என்னும் உணர்வோடு மற்றவர்களுக்குச் சேவை செய்யுங்கள்.

இவ்வுலகம் உங்களுடையது. ஆகவே எல்லோரையும் நேசியுங்கள், எல்லோருக்கும் தொண்டு செய்யுங்கள். எல்லோரிடத்தும் அன்பாயிருங்கள். எல்லோரையும் உடன் அணைத்துச் செல்லுங்கள். ஏழைகள், அடக்கப்பட்டுள்ளவர்கள், ஒடுக்கப் பட்டிருப்பவர்கள், எளியோர் ஆகியவர்களிடம் இறைவன் இருப்பதைப் பாருங்கள்.

பசித்தவர்க்கு உணவு கொடுங்கள். நோய்வாய்ப் பட்டவர்களைப் பராமரியுங்கள். துன்பப்படுவோர்க்கு ஆதரவளியுங்கள். கவலைப்படுபவர்களின் கவலைகளைப் போக்குங்கள். ஆடையில்லாதவர் கட்கு ஆடைகள் தந்து உதவுங்கள். அடக்கப் பட்டவர்களை உயர்த்துங்கள். மனிதனே! எழு! தொண்டு செய். விருப்பத்தோடு தொண்டு செய். சலிப்பின்றித் தொண்டு செய்.

சேவை செய்வதன் மூலம் உள்ளத்தூய்மை பெறுகிறீர்கள். தன்முனைப்பும், வெறுப்பும், பொறாமையும், தம்மைப்பற்றிய உயர்வான எண்ணமும் மறைந்து, பணிவு, தூய்மையான அன்பு, பரிவு, பொறுமை, கருணை, மேலான எண்ணங்கள் ஆகியவை வளர்கின்றன. தன்னலம் நீக்கப்படுகிறது.

மற்றவர்களை மேம்படுத்துவதிலும், மற்றவர் களுக்குச் சேவை செய்வதிலும் எவ்வளவு சக்தியைச் செலவிடுகிறீர்களோ, அவ்வளவு இறையருள் சக்தி உங்களிடம் வந்து சேரும். இறைவன் உங்களை வாழ்த்துவார்.

அமைதி

அமைதி என்பது தெய்வீக நெறி. ஆன்மாவின் பண்பு. இது தூய உள்ளத்தில் நிறைந்திருக்கும். தன்னலம் உடையவர்களிடமிருந்து ஓடிவிடும்.

இடர்ப்பாடு, ஆசை, போராட்டம், புரட்சி அல்லது வன்முறை ஆகியவற்றிலிருந்து பெறும் விடுதலையே அமைதி. இது இணக்கமானதும், சந்தடியற்றதும், நிம்மதியானதும், நிச்சலனமானதும், ஒய்வும் ஆகும். இது மனத்தின் மகிழ்ச்சியான, இயற்கையான நிலை.

பணத்திலோ, தோட்டங்களிலோ, பங்களாக்களிலோ, சொத்துக்களிலோ அமைதி இல்லை; ஆன்மாவினுள் இருக்கிறது. உங்களுக்கு உங்களால் தான் அமைதி கிட்டுமேயல்லாமல் வேறெதாலும் கிடைக்காது. உங்களது புலன்களையும், மனத்தையும், விருப்பங்களையும், ஆசைகளையும் வெற்றி கொள்வதன் மூலம் அமைதியைப் பெற முடியும்.

புலன்களையும், மனத்தையும் கட்டுப்படுத்துகின்ற மனிதனுடைய இதயத்தில் அமைதி இருக்கும். பேராசை, காமம், பொறாமை, கோபம், கர்வம் மற்றும் தானெனும் அகந்தை ஆகியவை அமைதிக்கு எதிரிகள். இந்த எதிரிகளை, பற்றின்மை, வேறுபாடு, பாசமின்மை ஆகிய கத்திகளால் வெட்டி வீழ்த்துங்கள். நிலையான அமைதி பெறுவீர்கள்.

ஒவ்வொரு செயலும் கடவுளின் விருப்பப்படியே நிகழ்கிறது. இக்கருத்தில் இருந்து சிறிதுகூட மாறுபடாதீர்கள். கவலை கொள்ளாதீர்கள். எப்போதும் அமைதியுடன் இருப்பீர்கள். உறுதியற்ற மனத்தை அடக்கியும், சிந்தனையைக் கட்டுப்படுத்தியும், வெளியே செல்லும் புலன் இச்சைகளை நிறுத்தியும் விந்தையான, பேரின்பம் தரும் அமைதி உலகில் புகுந்துவிட்டீர்களானால் அமைதி நிலவும்.

உணவு, வேலை, ஓய்வு

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற முறையான, கட்டுப்பாடான உணவு, வேலை, ஓய்வு ஆகியவை மிகவும் இன்றியமையாதவை ஆகும்.

தேவைக்குமேல் அதிகமான உணவு உட்கொள்ளாதீர்கள். அரை வயிறு உணவு, கால் வயிறு தண்ணீர் உட்கொண்டு மீதிப் பகுதியைக் காலியாக விட்டு விடுங்கள்.

உப்பு, மிளகாய், புளி முதலானவற்றை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிருங்கள். வெங்காயத்தையும், வெள்ளைப்பூண்டையும் ஒதுக்கி விடுங்கள். உடல் நலத்துக்குக் கேடு தருகின்ற புலால் உண்ணும் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். புலன்களைத் தூண்டிவிடும் பொருள்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். பால், நெய், வெண்ணெய், தேன், கோதுமை, அரிசி மற்றும் காய்கறிகளை நிறையச் சாப்பிடுங்கள்.

வேலை செய்ய வேண்டியது அவசியம். ஆனால் அதிகப்படி வேலை செய்வதை விட்டு விடுங்கள். எந்த வேலை செய்வதானாலும் உளமார ஆர்வத்துடன் செய்யுங்கள். கடவுளைத் துதிப்பது போலப் பணி செய்யுங்கள். அப்படிப்பட்ட வேலை இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும்.

உறக்கம் நல் வாழ்வுக்குச் சத்து மருந்தாகும். நல்ல உறக்கம் ஒருவருக்கு நல்ல உடல் நலத்தைத் தரும். ஒவ்வொருவருக்கும் உறக்கம் ஆறு மணி நேரம் போதும். அதிக உறக்கம் மனிதனுக்குச் சோம்பலையும், அசட்டையையும் தருகிறது. தேவைப்படுவது நல்ல உறக்கம்தான்.

உறங்கச் செல்லும் முன் சிறிது நேரம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். ஆகாயக் கோட்டை கட்ட வேண்டாம். எவரிடமாவது உங்களுக்கு வெறுப்பிருந்தால் அதை மறந்து விடுங்கள்.

சிந்தனு சக்தி !

ஓ மனிதனே! தண்ணீரை விட்டு விளக்கேற்றி இருட்டை விரட்டமுடியாது. சரியான சிந்தனை என்னும் எண்ணெயை ஊற்றுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைக்குச் சரியான எண்ணங்கள் ஒளி யூட்டட்டும். நம்பிக்கை இழப்பதற்கு எதுவுமில்லை. ஏனென்ருல் ஒளியில்லாமல் இருட்டு இல்லை. மனிதனுடைய ஒவ்வோர் இடர்பாட்டுக்கும் ஒரு தீர்வு உண்டு. முடியும் என்ற நம்பிக்கை உடையவர் களால் எல்லாவற்றையும் செய்யமுடியும்.

உங்கள் எண்ணங்களைப் பரிசீலியுங்கள். செயற்கையாக உண்டாகும் ஆசைகளை நிறைவேற்ற முற்படும்போது சட்டத்தின் எல்லையை மீறுகிறீர்கள்.

புனிதமான எண்ணம் ஒரு குரலாகும். நாக்கு செயற்படாதபோது இவ்வெண்ணம் பேசும். புவியின் எந்தச் சக்தியும் இதை நெடுநாட்கள் அடக்கி வைத்திருக்க முடியாது. உங்கள் பார்வை யைச் சரியான திசையில் செலுத்திச் சரியான விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள். ஆக்கபூர்வமான எண்ணங்களைச் செயற்படுத்துங்கள்.

வேற்றுமை பாராட்டாத, பாலுணர்வற்ற, பகட்டுடன் திரியாத உண்மையை அடைவதற் காகப் பயிற்சி பெறுங்கள். ஓ மனிதனே! தீய எண்ணங்களால் மனிதர்கள் ஒருவரையொருவர் வெறுப்புடன் பார்க்கிருர்கள்.

உங்களது எண்ணங்களால் நீங்கள் உங்களது உலகத்தை உண்டாக்கவோ, அழிக்கவோ முடியும். நீங்கள் உங்கள் இதயத்தின் மிக ஆழமான அறையில் எவற்றுக்குத் தஞ்சமளிக்கிறீர்களோ அவை உங்கள் புறவாழ்க்கையை அமைக்கும் படியாக அமைந்திருக்கிறது. ஆகவே உங்கள் எண்ணங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

வாழ்க்கை

கடவுளின் விளக்கமே வாழ்க்கை. வாழ்க்கை இன்பமானது. இது எப்பொழுதும் மாறிக் கொண்டிருக்கும் காட்சிகளைக் கொண்ட, முடிவில்லாக் காலமாகிய சமுத்திரத்தில் செய்யும் பயணம். வாழ்க்கை, அசுத்தத்திலிருந்து சுத்தத்திற்கும், வெறுப்பிலிருந்து அன்புக்கும், இறப்பிலிருந்து இறவாமைக்கும், குறைவிலிருந்து நிறைவுக்கும், அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுதலைக்கும், வேற்றுமையிலிருந்து ஒற்றுமைக்கும், அறியாமையிலிருந்து அறிவுக்கும், துன்பத்திலிருந்து அழிவற்ற இன்பத்துக்கும் மேற்கொள்ளும் பிரயாணமாகும்.

தமது குழந்தைகள் தம்மிடம் முதிர்வுற்று வந்தடைய அவர்களுக்கு இறைவன் தந்துள்ள பெறும் வாய்ப்பு இவ்வாழ்க்கை. எவ்வளவு அன்பு நம்பால் அவர் கொண்டிருந்தால் மனித உடலும், மனமும் ஆகிய பெருங்கருவியை நமக்குத் தந்திருப்பார்.

வாழ்க்கைக்குச் சுவைகூட்டும் உப்பு தன்னலமற்ற சேவை. உலக நேயம் அதன் உணவு. தண்ணீர் வாழ்க்கையின் தூய்மையான ஒழுக்கம். இனிப்பு பக்தி. வாழ்க்கைக்கு இனிமை தருவது பக்தி, மணம் ஊட்டுவது தாராள மனம். வாழ்க்கையின் இலட்சியம் விடுதலை.

வாழ்க்கை ஒரு புனிதமான பெரும் பயணம். இலக்கை நோக்கிச் செல்லுங்கள். கடவுளை உணர்தலே இலக்கு. ஏதுமற்ற வாழ்க்கை வாழ்க்கையாகாது. தனிப்பட்ட ஆன்மா இறைவனது ஆன்மாவுடன் ஒன்றும்போதுதான் வாழ்க்கையின் பொருள் விளங்குகிறது.

வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள்

எளிய, ஆடம்பரமற்ற வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். உண்பதற்காக வாழாமல், வாழ்வதற்காக உண்ணுங்கள். பொறாமைப்படாதீர்கள். பொல்லாங்கு சொல்லாதீர்கள். பொய் பேசாதீர்கள், ஏமாற்றாதீர்கள். வன்மத்துக்கு இடங்கொடுக்காதீர்கள். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவும், இன்பமாகவும், அமைதியாகவும் இருங்கள்.

தாராள மனம், மன்னிக்கும் பண்பு, பரிவு, சகிப்புத்தன்மை, இரக்கம், தைரியம், பொறுமை, நடுநிலையான மனம், 'சமரஸ' அன்பு போன்ற உயர் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சுயநலமில்லாமல் தொண்டில் ஈடுபடுங்கள்.

நேர்மையே வாழ்க்கை நெறி. மேலான வாழ்க்கை நடத்துங்கள். இரக்கம், பிறருக்கு உதவுதல், இனிய பேச்சு, சேவை நிறைந்த வாழ்க்கை, சமநோக்கு, விருப்பு வெறுப்பற்ற பண்பு ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

எளிய, முறையான வாழ்க்கை நடத்துங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் உங்களது கடைசி வாழ்நாளாய்க் கருதி, ஒவ்வொரு நொடியையும் பிரார்த்தனைக்காகவும் தியானத்துக்காவும், சேவைக்காகவும் பயன்படுத்துங்கள். இறைவனுக்காகத் தொடர்ந்து தியாகம் செய்வதாக உங்கள் வாழ்க்கை அமையட்டும்.

காலத்துக்கேற்ப வாழ்க்கை நடத்துங்கள். கடந்த காலத்தை மறந்துவிடுங்கள். எதிர்காலத்துக்கான எதிர்பார்ப்புகளை விட்டுவிடுங்கள். வாழ்க்கையின் பொருளை நன்ருக உணர்ந்து பின் விசாரணையைத் தொடங்குங்கள். உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள பெருங்கொடையே இவ்வாழ்கை.

சமயம்

சமயம் என்பது கடவுள், உலகம், தனி நபர் ஆகிய மூன்று அடிப்படைகளுக்கிடையே உள்ள தொடர்பாகும். வாழ்க்கைப் புதிரை இது மனிதனுக்கு விளங்க வைக்கிறது.

சமயம் வாழ்க்கையை மறுப்பதன்று. கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை, தன்னடக்கம், தியானம் ஆகியவை மூலம் மனிதன் கடவுளாகிறான். இதுவே சமயம்.

பிறருக்கு நன்மை செய்வதிலும், அன்பு, கருணை, உண்மை, தூய்மை ஆகியவற்றை வாழ்க்கையின் எல்லா நிலைகளிலும் கடைப்பிடிப்பதிலும் சமயம் அடங்கியிருக்கிறது.

சமயம் தத்துவத்தின் செயல்பாடு. தத்துவம் மதத்தின் கோட்பாடு.

ஒவ்வொரு சமயமும் இன்னொரு சமயத்தைப் போலச் சிறந்ததுதான். இறைவனிடம் கொண்டு செல்லும் ஒரு வழி, அதே இடத்துக்கு கொண்டு செல்லும் இன்னொரு வழியைப் போலச் சிறப்பானதுதான். பலவகை ரோஜாக்கள் இருந்தாலும் மணம் ஒன்றே. சமயம் ஒன்றே. ஆனால் அதைப் பின்பற்றும் முறைகள் பல. வேற்றுமைதான் படைப்பின் விதி. சமயம் இதற்கு விலக்கல்ல. எல்லாச் சமயங்களின் சாரமும் ஒன்றே.

சொந்த விருப்பு வெறுப்பும், பழக்கத்தின் தீவிரமும், வெறியர்களின்-குறுகிய மனப்பான்மை கொண்டோரின் கருத்துக்களும் உங்களது பார்வையை மறைத்து, சமயம் பற்றிக் குறுகிய கருத்தைத் தோற்றுவிக்காதிருக்கட்டும். தீர்க்கதரிசிகள் கடவுளின் தூதுவர்கள் ஆவார்கள். அவர்களுடைய சொற்கள் பிழைபடாதவை, புனிதமானவை.

காலம்

பொருட்செல்வத்தை விடக் காலம் விலை மதிப்பற்றது. உலகத்தில் மிக உயர்ந்த பொருளைக் காட்டிலும் விலை மதிப்பற்றது. இது மிகப்பெரிய பொக்கிஷம். காலம் உலகின் ஆன்மா. காலம் தான் வாழ்க்கை. காலத்தைப் பயனுள்ள வகையில் பயன்படுத்துங்கள். ஒரு விநாடியைக்கூட வீணாக் காதீர்கள்.

காலம் இவ்வண்டத்தில் வாழ்க்கையாகிய நூலைத் துண்டிக்கும் எலியாகும். எல்லாவற்றையும் விழுங்கும் காலம் விட்டு வைக்கும் பொருள் உலகில் ஏதுமில்லை. காலம் எங்கும் ஊடுருவிப் பரவி நின்று எல்லாப் பொருள்களையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

உண்பதற்கும், குடிப்பதற்கும், உடை உடுத்து வதற்கும், இனப்பெருக்கத்துக்கும் மட்டும் வாழ்க்கை இல்லை. அதன் பின்னால் பெரியதும், பெருமையுடையதுமான ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது. அதன் பின்னால் நிலையான பேரின்பப் பெருவாழ்வு இருக்கிறது. வாழ்க்கையின் இந்த இலட்சியத்தை அடைய, ஒவ்வொரு விநாடியையும் நன்கு பயன் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

வாழ்க்கை குறுகியது. காலம் விரைந்து செல் கிறது. தடைகள் பல உண்டு. உலகம் துன்பங்கள் நிறைந்தது. ஒவ்வொரு விநாடியையும் உபயோக மாகச் செலவிட்டு மக்கள் மேன்மையடைய வேண்டும், முன்னேற வேண்டும். தினமும் நாட் குறிப்பு எழுதுங்கள். உறக்கத்தைக் குறையுங்கள். வீண் பேச்சை விட்டு விடுங்கள். காலத்தின் மதிப்பை உணருங்கள். நாள்தோறும் திட்டமிட்டு அதன்படி தவறாமல் செயல்படுங்கள், வாழ்க்கையில் வெற்றியடையுங்கள்.

வாழ்க்கையில் ஒருமைப்பாடு

ஒருயிர் எல்லாவற்றிலும் உறைந்து வாழ்கிறது. ஒரு மனித சமுதாயம்தான் இருக்கிறது. ஒரே சகோதரத்துவம்தான் இருக்கிறது. யாரும் உயர்ந்தவரன்று, யாரும் தாழ்ந்தவரன்று. எல்லோரும் சமமானவரே. வேறுபாடுகள் தேவையற்றவை. மனிதனுல் உருவாக்கப்பட்ட தடைகளை தயக்கமில்லாமல் ஒழிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உலகில் அமைதி நிலவும்.

உலகில் மனித ஜாதி என்ற ஒரே ஜாதிதான் உண்டு. அன்பு என்னும் ஒரு சமயம்தான் உண்டு. உண்மை என்ற ஒரே கட்டளைதான் இருக்கிறது. காரண காரியமாகிய ஒரு சட்டம்தான் இருக்கிறது. எங்கும் நிறைந்திருக்கின்ற, எல்லாம் வல்ல, எல்லாம் அறிந்திருக்கின்ற ஒரே கடவுள்தான் இருக்கிருர். உள்ளமாகிய ஒரு மொழிதான் இருக்கிறது.

ஓர் ஆத்மாதான் எல்லா உயிரிலும் வாழ்கிற தென்ருல் ஏன் மற்றவரை வெறுக்க வேண்டும்? ஏன் அவமதிக்க வேண்டும்? எதற்காக அவர்களிடம் கடுமையாகப் பேசவேண்டும்? எதற்காக மற்றவர்களை ஏமாற்ற வேண்டும்?

மனிதனிடமிருந்து மனிதரைப் பிரிக்கும் தடைகளையும், தீமைகளையும் அழியுங்கள். மற்றவர்களின் தகுதியை அங்கீகரியுங்கள்.

உலகம் ஒரே குடும்பம். நாமனைவரும் மனித இனமாகிய ஒரே குடும்பத்தின் உறுப்பினர்கள். மனிதன் தன்னைப் பிறரிடமிருந்து பிரித்துக் கொண்டு தனக்குத்தானே துன்பங்களை உண்டாக்கிக் கொள்கிருன். பிரிவு இறப்புக்குச் சமம். ஒற்றுமையே நிலையான வாழ்க்கை. அன்பை, வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அஹிம்சை

அஹிம்சை அல்லது தீங்கிழைக்காமை என்பது நிச்சயமாகக் கொல்லாமையே. கொல்லாதிருத்தல் மட்டுமே தீமை செய்யாமை ஆகாது. எண்ணம், சொல், செயல்களால் எந்த உயிருக்கும் எவ்வித மான துன்பமோ, தொல்லையோ தராமல் தவிர்ப்பதுதான் அஹிம்சையின் பொருளாகும்.

அஹிம்சை என்பது வெறும் எதிர்மறைக் கொள்கையான தீமை செய்யாமை மட்டுமன்று. இது உடன்பாட்டுக் கொள்கையான உலக அன்பாகும். இது வெறுப்புக்குப் பதிலாக அன்பைப் புகுத்தும் மனப்பாங்கின் வளர்ச்சி. உலகளாவிய அன்பே அஹிம்சை. அன்புள்ள இடத்தில் அஹிம்சை இருக்கும். அஹிம்சை இருக்குமிடத்தில் அன்பும், தன்னலமற்ற சேவையும் இருக்கும். இவை எல்லாம் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுகின்றன.

எல்லா நாடுகளிலும் உள்ள எல்லாத் துறவி களுடையவும், தீர்க்க தரிசிகளுடையவும், எல்லாக் காலத்துக்குமான ஒரே செய்தி அன்பும், அஹிம்சையும், தன்னலமற்ற சேவையும்தான். அஹிம்சை அல்லது எந்த உயிருக்கும் தீங்கிழைப் பதைத் தவிர்த்தல் இந்திய நாகரிகத்தின் கோட்பாடு.

கனிவற்ற கடுஞ்சொல் உரைத்தல் ஹிம்சையே ஆகும். ஏழைகள், வேலைக்காரர்கள் அல்லது தாழ்ந்தவர்களிடத்தில் கனிவில்லாச் சொற்களைப் பயன்படுத்துவதும் ஹிம்சையைக் குறிக்கும். பிறருடைய உணர்வுகளைப் புண்படுத்துவதும் ஹிம்சைதான். இன்னொருவரை அவமதிப்பதாலும், காரணமில்லாமல் வெறுப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வ தாலும், யாரிடமாவது தப்பெண்ணம் கொள்வ தாலும், பிறரை வெறுப்பதாலும், அஹிம்சை சிதைந்து விடுகிறது.

அறச் செயல்

மற்றவர்களுக்கு உதவ வேண்டுமென்று எண்ணி நன்மை செய்வதே அறம் ஆகும். அறம் என்றால் பொதுவாக அன்பு, உதவி மற்றும் நல்லெண்ணம் என்று பொருள். வார்த்தைகளால் சொல்ல வேண்டுமானால் அது வாழும் மனிதனுக்குக் காட்ட வேண்டிய நல்லெண்ணமும், இறைவனிடம் செலுத்த வேண்டிய பக்தியுமாகும்.

அன்பின் செயல் அறம். பிரதிபலனையோ, வெகுமதியையோ எதிர்பாராமல் மற்றவர்களுக்கு உதவிடும் பண்பு உண்மையான அறம்.

இவ்வுலக முழுமையும் உங்களது வீடு. நீங்கள் இவ்வுலகத்தின் மக்கள். பரந்த மனப் பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

தம் செல்வம் இறைவனுடையது என்று எண்ணி அறம் செய்து வாழ்கின்றவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு நற்செயலும் அறச் செயலே. அன்பாக இருப்பதும், அன்பு செலுத்துவதும், உங்களுக்குச் செய்யும் தீமைகளை மறந்து மன்னிப் பதும், துன்பப்படுபவர்களுக்கு அன்போடு ஆறுதல் சொல்வதும் அறத்தின்பாற்பட்டவைகளே. துன்பப்படுகிறவர்களுக்கு நலம் செய்ய எண்ணுங்கள். அவர்களது நலத்துக்காகப் பிரார்த்தியுங்கள்.

அறச் செயலால் பாவத்தை அழிக்க முடியும். ஏசுபிரான் ''ஏராளமான பாவங்களை அறம் போக்கி விடுகிறது'' என்று கூறியுள்ளார். அறம் உள்ளத் தைத் தூய்மைப்படுத்தும் பெரும் துப்புரவாளராக இருக்கிறது.

கடவுளை எல்லா இடங்களிலும் காணுங்கள். உங்களிடம் உள்ளதை எல்லோருடனும் பங்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

நாகரிகம்

மனிதனுக்குச் செல்வம் தேவைதான். ஆனால் அதுவே வாழ்க்கையின் நோக்கமாகாது. அமைதியையும், பேரின்பத்தையும் செல்வம் தரமுடியாது. நமக்குத் தேவை தூய்மையான இதயம்தான்.

வாழ்க்கை மிகவும் செயற்கையாகி விட்டது. புதிய நாகரிக வழக்கங்களுக்குப் பெருமளவு பணம் வீணாகிறது. இப்படிச் செலவாகும் பணம் நற்செயல்களுக்கும், அறச் செயல்களுக்கும், சமுதாயச் சேவைக்கும் பயன்படுத்தப் பட்டால் மனிதன் இறைநிலைக்கு மாறிவிடுவான். நிலையான அமைதியும், பேரின்பமும் பெற்று மகிழ்வான்.

நவநாகரிக மக்களிடம் இப்போது அமைதியின்மை, ஆசை, சஞ்சலம், பயம், வாட்டம், முகம் வெளுத்தல் ஆகியவற்றைத்தான் பார்க்கிறீர்கள்.

உங்களது தேவைகளையும், ஆசைகளையும் பெருக்கிக் கொண்டு விட்டீர்கள். எளிமை மறைந்து போய்விட்டது. எங்குபார்த்தாலும் அமைதியின்மையும், கலக்கமும், குழப்பமும், தடுமாற்றமும் நிறைந்ததாகி விட்டது.

இயற்கையோடு இயைந்த எளிய வாழ்க்கையை நடத்துங்கள். எளிய உடைகளை உடுத்துங்கள். தினமும் உலாவச் செல்லுங்கள். எளிய உணவை உட்கொள்ளுங்கள். கடினமாக உழைத்து வாழுங்கள். தன்னம்பிக்கையுடன் இருங்கள். வியர்வை சிந்திப் பொருளீட்டுங்கள். புலன்களையும் மனத்தையும் கட்டுப்படுத்துங்கள். உன்னதமான பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இறைவனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவர் இருப்பதை உணருங்கள். உண்மை பேசுங்கள். பேதங்களை அகற்ற கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

பக்தி

கடவுளிடம் வைக்கும் அன்பு சுயநலம் அற்றதாக இருக்க வேண்டும். உலகு சார்ந்த நோக்கம் இருக்கக் கூடாது. சுயநல எதிர்பார்ப்பு இருக்கக் கூடாது. தொண்டருக்கு வேண்டியது கடவுள், கடவுள் மட்டுமே.

கடவுளே அடைய எளிய வழி பக்தி. ஞானத்திலும் யோகத்திலும் வீழ்ச்சிக்கான ஆபத்து உள்ளது. ஞானம் மற்றும் யோக வழியில் நடப்பவர்கள் அகந்தைகொள்ள வாய்ப்பு உண்டு. தொண்டர்கள் பணிவு மிக்கவர்கள். பணிவுதான் பக்தி யோகத்தின் அடிப்படை. பக்தி நெறியில் தொண்டருக்கு இறைவனது முழுமையான ஆதரவும், உதவியும் கிடைப்பதால் ஆபத்து இல்லே.

''ஓ. இறைவனே! நான் உம்முடையவன். எல்லாம் உம்முடையவை. நான் எதுவும் செய்ய வில்லே. நீர் என்னே ஒரு கருவியாய்க் கொண்டு எல்லாவற்றையும் செய்து கொண்டிருக்கிறீர். நீரே செயலாற்றுகிறவர். உமது விருப்பத்தை நிறைவேற்றி முடிப்பேன்'' என்கிறுர் தொண்டர்.

பக்தி மனிதனே நிறைமனிதனுக்குகிறது. பிறகு ஞானத்தில் மலர்கின்றது. கடவுளே உணரும் நிலேக்குக் கொண்டு செல்கிறது.

ஆசை பக்தி வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது. முக்தி பெறும் ஆசை உட்பட எவ்வித ஆசையுடனும் பக்தி இணைந்திருக்க முடியாது சரணுகதியின் அளவுக்கேற்ப இறையருள் கிடைக்கும். பரிபூரண சரணுகதி எனில் பெருமளவு அருள் கிடைக்கும். தொண்டர் முழுமையான, விருப்பத்தோடு கூடிய சரணுகதியடைந்து விட்டால் இறைவன் தொண்டருக்கு அடிமையாகி விடுகிறுர்.

இறைவன்

கடவுள் இருக்கிறாரா? நிச்சயமாக இருக்கிறார். அவர்தான் இவ்வண்டத்தின் ஒரே உண்மைப் பொருள். எல்லா உயிர்களுக்கும் உயிராகவும், நம்பிக்கையாகவும் கடவுள் இருக்கிறார். கடவுள் உங்களைப் படைத்தவர், பாதுகாப்பவர், மீட்பவர். அவர் உங்களை நேசிக்கிறார். உங்களைக் காட்டிலும் உங்கள் அருகில் இருப்பவர் அவரே.

கடவுள் அண்டம் முழுவதும் பரவியுள்ளார். எல்லாப் பெயர்களிலும், எல்லா உருவங்களிலும் பெயரற்றவராகவும், உருவமில்லாமலும் இருக்கிறார். ஒலிகளுக்கிடையே பேரொளியாகவும், ஒலிகளுக்கிடையே உயர்ந்த நிசப்தமாகவும், அழியக் கூடியவற்றுக்கிடையே அழிவற்ற முழு முதற் பொருளாகவும் இருக்கிறார்.

உலகில் உள்ள உயிருள்ள மற்றும் உயிரற்ற பொருள்களிலும், புலனறிவுடைய மற்றும் புலனறிவற்ற உயிர்களிடத்தும் கடவுள் நிறைந்திருக்கிறார். எல்லா உயிர்களுள்ளும் வசிக்கிறார். அவைகளுக்குள்ளிருந்தும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி வருகிறார்.

அறிவியல் சோதனை மூலம் கடவுள் இருப்பதை நிரூபிக்க முடியாது. அறிவு மங்கும் போதும், புலமை அழியும் போதும், அனுபவ வாயிலாக அவர் இருப்பதை அறிய முடியும்.

கடவுள் எங்கே இருக்கிறார்? அவரில்லாத இடமில்லை. ஒரு நூல் மலர்களை மாலையாகத் தொடுப்பது போல ஒரு தனிச் சக்தி எல்லா உயிர்களிலும் ஊடுருவி இருக்கிறது. எல்லா உயிர்களிலும், எல்லா உருவிலும், விதையில் எண்ணெய் போல, பாலில் வெண்ணெய் போல, மேகங்களிடையே கதிரவன் போல, விறகில் நெருப்புப் போல மறைந்திருக்கிறார். எங்கும் அவர் இருக்கிறார்.

ஒழுக்க நெறிகள்

சமய நெறிகளைக் கடைப்பிடிப்பது ஒழுக்கம். ஒழுக்கத்தின் கோட்பாடே சமயம். ''எவ்வுயிரையும் கொல்லாதே. யாருக்கும் தீங்கிழைக்காதே. அண்டை வீட்டாரையும் உன்னைப் போலவே எண்ணி நேசி'' என்பவையே எல்லாச் சமயங்களும் போதிக்கும் ஒழுக்க நெறிகளாகும்.

இயேசுபிரானின் மலைசொற்பொழிவும், பத்துக் கட்டளைகளும் மனித மேம்பாட்டுக்கான ஒழுக்க நெறிகளைக் கொண்டவைகளே. புத்த தேவனின் புனிதமான எண்வகை நெறிகள் ஒழுக்கத்தின் சாரமாக உள்ளன. பதஞ்சலி முனிவரின் இயம, நியமங்கள் ஒழுக்க முறைகளை அமைத்துத் தந்துள்ளன. மனிதனுக்கான நடத்தை விதிகளை ஸ்மிருதிகள் தெளிவாகக் கூறுகின்றன.

பரம்பொருளிடமிருந்து வருவதால் ஒழுக்கத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகள் எங்கும் ஒன்றாகவே இருக்கின்றன. அது என்றும் மாறாத உண்மை.

பிறருக்கு நன்மை பயக்காத அல்லது பிறகு நினைத்து வருந்த வேண்டிய எந்தச் செயலையும் செய்யாதீர்கள். உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை பயக்கின்ற செயல்களையேச் செய்யுங்கள். நன்னடத்தைக்கு இது ஒரு சுருக்கமான விளக்கம்.

இடைவிடாத பயிற்சியின் மூலம்தான் நற்பண்பு நீடித்திருக்கும். எண்ணம், சொல், செயல்களில் உண்மையையும், தூய்மையையும் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடியுங்கள். உங்கள் நோக்கத்திலும் பொது நடத்தையிலும் அவற்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

சினம்

மனிதனிடம் நல்லவை, கெட்டவை ஆகிய இரண்டும் இருக்கின்றன. மனிதன் இவ்விரண்டின் கலவையாக இருக்கிறுன். தீமையைக் கட்டுப் படுத்துவதும், நற்செயல்களில் ஈடுபாடும் மனிதனைப் பிற உயிர்களிலிருந்து உயர்த்துகின்றன. சினம் தீமையை வெளியே கொண்டு வந்து துன்பச் செயல்களில் ஈடுபடுத்துகிறது.

சினம் ஒருவரை அடிமையாக்கி, பலி கொள் கிறது. இது மனிதனின் அறிவைக் கெடுத்துக் கனவிலும் நினைக்க முடியாத செயல்களைச் செய்ய வைக்கிறது. சினங்கொண்டவர் செய்யாத பாவமேயில்லை.

கோபத்திஞல் இரத்தம் கொதிக்கிறது. கண்கள் சிவந்து விடுகின்றன. உடல் வெப்ப மாகிறது. கோபம் உங்களிடமே திரும்பி வந்து உங்களுக்குத் துன்பம் தருகிறது.

கோபம் மூளை, நரம்பு மண்டலம், இரத்தம் ஆகியவற்றைக் கெடுக்கிறது. கோபத்தால் கிளர்ந்தெழுகிறீர்கள், தூண்டப்படுகிறீர்கள். இரத்தம் சூடேறுகிறது. பல நச்சுப் பொருள்கள் இரத்தத்தில் உருவாகின்றன. மூன்று நிமிடக் கோப உணர்ச்சி நரம்பு மண்டலத்திற்குக் கேடான பலன்களை உண்டாக்கும். இந்தக் கேட்டினைச் சரிப்படுத்தப் பல வாரங்கள், பல மாதங்கள் ஆகும்.

சினத்தை அடக்கச் சிரமப்பட்டால் அவ்விடத்தைவிட்டு அகலுங்கள். நீண்டதூரம் நடந்து செல்லுங்கள். குளிர்நீரை அருந்துங்கள். தெய்வீகச் சிந்தனையில் ஈடுபடுங்கள். திரும்பத் திரும்பப் பிரார்த்தியுங்கள்.

மனசாட்சி

நல்ல தூய்மையான மனம் இறைவனது கோயிலாகும். மனம் இறைவனது நிலையான பேரின்ப உலகம். உங்களது உள்ளத்தில் சுடர் விட்டெரியும் ஆன்ம ஒளி.

மனசாட்சி உண்மையின் உருவம். நமது செயல்கள் மற்றும் உணர்வு சரியா தவறா எனக் காட்டும் அறிவு, செயல்களை எடைபோடும் நுண்ணிய தராசு. இது உள்ளிருந்து ஒலிக்கும் வழிகாட்டியாய் அமைந்துள்ள குரல். ஆராய்ச்சிக்கும், விவாதத்துக்கும் அப்பாற்பட்டது.

ஒழுக்கமுடையவரே ஆன்மாவின் உட்குரலைத் தெளிவாய்க் கேட்க முடியும். கொடியவரிடம் இத்திறம் மறைந்து போய்விடுகிறது. எனவே இவரால் நல்லது இது, கெட்டது இது என்று வேறுபாடு கண்டறிய முடியாது. தவறான செயலைச் செய்து விட்டால் மனசாட்சி உங்களை உறுத்தும். சரியான செயலைச் செய்ய உங்களுக்கு வழி சொல்கிறது மனசாட்சி.

மனிதனின் பாவம் மற்றும் பலவீனத்தால் மனசாட்சி மறைக்கப்படுகிறது. ஆன்மாவின் குரலுக்காகத் தூண்டும் அடிமனத்துக்குக் குற்றமிழைக்காதீர்கள். ஒருவரது வீழ்ச்சிக்கு அடிமனமே காரணமாகிறது.

உண்மை, தர்மம், நல்லொழுக்கங்களை மேற்கொண்டு மனசாட்சியை எப்போதும் தெளிவாகவும், கூர்மையாகவும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நல்லொழுக்கம், கொடை, தர்மம், தாராள மனப்பான்மை, பெருந்தன்மை, பரிவுடைமை, உண்மையைப் பின்பற்றல், அஹிம்சை ஆகியவை மனசாட்சியை விழிப்பு நிலையில் வைத்திருக்கின்றன.

இறப்பு

உயிர் உடலில் புகுவது பிறப்பு. அது உடலை விட்டுச் செல்வது இறப்பு. அது உங்களது தனிமனித வாழ்க்கையையும், தன்னம்பிக்கையையும் அழிக்காது. உயர் வாழ்க்கைக்கான கதவைத் திறந்து விடுகிறது.

இறப்பு வாழ்க்கையின் ஒரு கட்டம். வாழ்க்கை ஓயாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. பழம் அழுகி விட்டாலும் விதைக்கு உயிர் இருக்கிறது. விதை அழிந்தாலும் அதனின்று மிகப்பெரிய மரம் வளர்கிறது.

ஒருநிலையிலிருந்து இன்னொரு நிலைக்குக் கடந்து செல்வது, ஆன்மா அல்லது மனத்தில் ஏற்படும் உணர்வு நிலையில் உண்டாகும் மாற்றம் இறப்பாகும். பனிக்கட்டி நீராகிறது. நீர் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஆவியாக மாறுகிறது. இதுபோலவே வாழ்க்கையில் உடல், உயிர் மற்றும் மனநிலைகளும் மாறுதலடைகின்றன.

மனிதன் உறங்கி எழுவதுபோலத்தான் இறப்பும், பிறப்பும். இறப்பு புதியதான மேலான வாழ்க்கைக்கு உயர்வைத் தருகிறது. நீங்கள் ஒரு வீட்டிலிருந்து இன்னொரு வீட்டுக்குச் செல்வதுபோல, அனுபவம் பெற உயிர் ஓர் உடலிலிருந்து இன்னொரு உடலுக்குச் செல்கிறது.

இறப்பு நேரும்போது எந்த உபாதையுமில்லை. அறிவில்லா மக்கள் இறப்புப் பற்றிய அச்சத்தையும், திகிலையும் ஏற்படுத்துகிறார்கள். இறப்புக்குப்பின் வெளியேறும் உயிர் ஒரு மயக்க நிலையில் இருக்கிறது. உறவினர்களின் மற்றும் நண்பர்களின் வழிபாடும் பாடல்களும், நல்லெண்ணங்களும் பிரிந்து செல்லும் உயிர்களுக்கு உண்மையான ஆறுதல் தர முடியும்.

உடல் நலம்

உலகத்துக்கே தலைவனானாலும் உடல்நலமில்லா வாழ்க்கை கொடியதாகும். வயிற்றுக் கோளாறினால் நன்றாகச் சாப்பிடாமலும், வாதம் காரணமாக நடமாடமுடியாமலும், பார்வைக் குறைவால் நன்றாகப் பார்க்க முடியாமல் இருக்கும் போது பொருளும், சொத்துக்களும் இருந்து பயன் என்ன ?

வாழ்க்கையில் முதல் தேவை நல்ல உடல்நலம் தான். ஒவ்வொருவருக்கும் மிகப் பெரிய சொத்து உடல் நலம். எல்லாச் சொத்துக்களிலும் இதுவே பெரியது. உடல்நலமில்லா வாழ்க்கை, வாழ்க்கை யாக இருக்காது. நல்ல உடல்நலம் உள்ளவர் களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கும். நம்பிக்கை உடைய வருக்கு எல்லாம் கிடைக்கும். உடல் நலம் சரியில்லை யானால் எதையும் சாதிக்க முடியாது. நோயின்றி இருப்பது மட்டும் உடல் நலமாகாது. உடல் நலம் உள்ள ஒருவர் உடல் உழைப்பாலும், மூளையைப் பயன்படுத்தியும் மிகுந்த பலன் பெற முடியும்.

மனத்துக்கும் உடலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. எல்லா நோய்களுக்கும் மனமே உற்பத்தி ஸ்தானம். உடலைப் பாதிக்கும் நோய்கள் இரண்டாம் பட்சமானவை. முதலில் மனதுக்கு மருத்துவம் செய்யுங்கள். உடல் நலத்தைக் காட்டிலும் மனநலம் இன்றியமையாதது. அன்பாலும், சேவையாலும், நட்பாலும், கருணை யாலும், இரக்கத்தாலும், அகந்தையை அழித்து நல்ல மனநலம் பெறுங்கள்.

எதற்கும் கலங்காதவராயும், தன்னடக்கம் உள்ளவராயும் இருங்கள். நல்வாழ்வு பெறுவீர்கள்.

ஒருமுகப்பாடு

சூரியனது கதிர்களை குவிலென்ஸ் கண்ணாடி வழியாகச் செலுத்தினால் அது பஞ்சையோ அல்லது ஒரு துண்டுக் காகிதத்தையோ எரிக்கும். சிதறியுள்ள கதிர்களால் இச்செயலைச் செய்ய முடியாது. இதுபோலவே சிதறிக் கிடக்கும் மன அலைகளை ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் ஒன்று சேர்த்தால் அற்புதமான ஒருமுக ஈடுபாடு ஏற்படும்.

ஒருமுகப்படுத்தும்போது மனத்தின் பல்வேறு அலைகளும் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு நாம் ஈடுபாடு கொள்ளவிருக்கும் பொருளின் மீது ஒருமுகப் படுத்தப் படுகின்றன. மனத்தில் அப்போது சஞ்சலம் இருக்காது. ஒரு குறிப்பிட்ட கருத்து மனத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கிறது. மனத்தின் முழு ஆற்றலும் அந்த ஒரு கருத்தில் ஒருமுகமாகி விடுகின்றது. ஒரு புத்தகத்தை ஒருமுகப்படுத்தப் பட்ட நிலையில் படித்துக் கொண்டிருந்தீர்களானால் யாராவது பேரொலி எழுப்பினாலும் உங்களை அழைத்தாலும் உங்கள் காதில் அவை விழா.

எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவும், நிம்மதியாகவும் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அப்போதுதான் மனம் ஒருமுகப்படும் நிலைபெறும். பிரம்மச்சரியம், பிராணாயாமம், தேவைகளையும், வசதிகளையும் குறைத்துக்கொள்ளல், தனிமை, மௌனம், புலனடக்கம் ஆகியவை ஒருமுகப்பாட்டை வளர்ப்பதற்கு வழி செய்கின்றன.

ஒருமுகப்பாடு அல்லது ஈடுபாடு உள்ளவர்கள் வேகமாக வளர்கிறார்கள். அறிவியல் நுட்பம் மற்றும் மிகுந்த திறமையுடன் எந்த வேலையையும் அவர்களால் செய்ய முடியும்.

அன்பு

அன்பைக் காட்டிலும் உயர்ந்த பண்பு வேறில்லை. அன்பைவிடச் சிறந்த பொக்கிஷமும் இல்லை. அன்பினும் சிறந்த அறிவுமில்லை. ஏனென்றால் அன்புதான் உண்மை. அன்புதான் இறைவன். இறைவன் அன்பின் ஒருமித்த உருவமாக இருக்கிறார். அவருடைய ஒவ்வொரு சிறிய படைப்பும் அவருடைய அன்பின் விளைவாயிருப்பதை நீங்கள் அறியலாம்.

மனிதன் ஒன்றே. கடவுளும் ஒன்றே. எல்லாப் படைப்புக்களும் கடவுளின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவைகளே. உயிருள்ளவற்றில் நீங்களும் ஒருவர் என்பதை உணருங்கள். நண்பனுடனும், பகைவனுடனும் சமாதானமாக வாழுங்கள். நாராயணனை நேசிப்பது போல, எல்லாம் இறைவனது வெளிப்பாடென்று கருதி அவற்றை நேசிப்பதே உண்மையான அன்பு. அது தெய்வீக அன்பாகும்.

அடியார் எப்போதும் பணி செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். அன்பானது தொண்டு, தர்மம், பெருந்தன்மை மற்றும் இரக்கப் பண்புகளாகப் பரவுகிறது.

தொண்டு மனம் இயல்பாக உங்களிடம் இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய மகிழ்ச்சிக்காக உழைக்கும்போது மற்றவர்களை மகிழ்வியுங்கள். அன்பான செயலைச் செய்யுங்கள். துன்பத்திலிருப்பவரின் கண்ணீரைத் துடையுங்கள். உங்களுக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி ஏற்படும். ஏழைகளையும், அடக்கப்பட்டவர்களையும், ஒடுக்கப்பட்டவர்களையும் வணங்குங்கள். அவர்கள்தாம் உங்களுடைய தெய்வங்கள்.

தூய்மை

பேரின்ப உலகுக்கான அனுமதிச் சீட்டு தூய்மை யாகும். இது இறைவனது சாம்ராஜ்யத்துக்குச் செல்வதற்கான வழியும் ஆகும்.

உங்களது ஆன்மா நித்திய சுத்தமானது. எப்போதும் தூய்மையாக இருப்பது. மனத்தூய்மையே இறைவன் தங்குவதற்கான கூடமாக இருக்கிறது. மோட்ச சாம்ராஜ்யத்தின் கதவுகளைத் திறப்பதற்கு உரிய சாவியாகவும் தூய்மை இருக்கிறது.

தூய்மை அகத்தூய்மை, புறத்தூய்மை என்று இரண்டு வகைப்படும். ராகத்துவேஷத்திலிருந்து விடுபடுதல், எண்ணங்கள், நோக்கங்கள், நடத்தை ஆகியவற்றில் தூய்மையாக இருத்தல் ஆகியவை அகத்தூய்மையின்பாற்படும். உடல் தூய்மையும், சுற்றுப்புறத் தூய்மையும் புறத் தூய்மையாகும்.

புறத் தூய்மை எண்ணங்களில் தூய்மை உண்டாக்குகிறது. அகத் தூய்மை மனத்தை ஒருநிலைப் படுத்தி அமைதி, இன்பம், வலிமை, இணக்கம், சமத்துவம், மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றைத் தருவதுடன் அன்பு, பொறுமை, பெருந்தன்மை போன்ற பண்புகளையும் புகட்டுகிறது. அகத் தூய்மை புறத் தூய்மையைக் காட்டிலும் முக்கிய மானது.

மனத்தை சோப்பும், தண்ணீரும் கொண்டு கழுவ முடியாது. ஆசைகளையும், பற்றுக்களையும் துறப்பதன் மூலம் மனம் தானாகவே தூய்மை பெறும். தூய்மையான உணவு மனத்தைச் சுத்தப் படுத்தும். மனம் தூய்மை பெறும்போது இறைவனை நினைப்பீர்கள்.

நன்னெறி

நல்ல நடத்தை, ஒழுக்கமான வாழ்வு, கடமையாற்றும் திறன் ஆகியவற்றின் முறைகளைப்பற்றி விளக்கும் நெறியே நன்னெறியாகும். பகுத்தறிவு உடையவர்கள் பிற உயிர்களிடம் எவ்வாறு நடந்து கொள்ளவேண்டும் என்பது ஒழுக்க நெறியில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

பிறருக்கு நன்மை பயக்காத செயலை, அவமானம் தரும் செயலை எப்போதும் செய்யக் கூடாது. மாறாக சமுதாயம் பாராட்டும்படியான செயலைச் செய்யவேண்டும். நன்னடத்தை பற்றிய சுருக்கமான ஒரு விளக்கம் இது.

உண்மை பேசுதல், அஹிம்சையைக் கடைப் பிடித்தல், எண்ணம் – சொல் – செயல்களால் மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் செய்யாமை, இன்னு சொல்லாமை, எவரிடமும் சினங்கொள்ளாமை, பிறரைப் பற்றித் தவருகப் பேசாமை, அனைத்து உயிர்களிலும் பரம்பொருளைக் காணல் ஆகியவை நன்னெறிகளாகும்.

''பிறர் எப்படி உங்களிடம் நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்களோ அதைப் போலப் பிறரிடம் நடந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு மற்றவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்களோ அதை அவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்'' என்பதுதான் தர்மம் காட்டும் நெறி. இவற்றைக் கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் இதை தினமும் கடைப்பிடியுங்கள். நன்னடத்தை உடையவர் எல்லோரிடமும் சுமுகமாக நடந்துகொள்கிருர். பிறர் உணர்வுகளை அவர் புண்படுத்த மாட்டார். பொய்யுரைக்க மாட்டார்.

நம்பிக்கை

சமயத்தின் ஆணிவேர் நம்பிக்கையே. இறைவனிடம் நம்பிக்கையில்லாதவர், அவர் இருக்கிறார் என்பதை மெய்ப்பிக்க முடியாது. கடவுள் நம்பிக்கையான பொருளாக இருக்கிறார். இறைவனிடம் நம்பிக்கை கொள்ளாமல் நீங்கள் முழு மனிதராக முடியாது. ஆன்ம சாதனைக்கு நம்பிக்கை அடிப்படையான தேவையாகும்.

முற்பிறவியில் செய்த செயல்களின் விளைவு நம்பிக்கை. முற்பிறவிச் செயல்களின் அடிச்சுவடுகளில்தான் நம்பிக்கை வழி நடத்திச் செல்லப்படுகிறது. ஆன்ம வளர்ச்சியின் முன்னேற்றத்துக்கு ஏற்ப தற்கால நம்பிக்கை உண்மையாக விளங்கும். இறைவனது அருகிலோ அல்லது தொலைவிலோ அமைந்திருக்கிறது.

புரிந்து கொள்ள முடியாத நம்பிக்கை குருட்டு நம்பிக்கையாகும். பகுத்தறிவுள்ள நம்பிக்கையாக இது மாற்றப்பட வேண்டும். பக்தியின் வளர்ச்சி ஞானம். நம்பிக்கையின் வளர்ச்சி பக்தி. நம்பிக்கை இறுதியாக நாம் அனுபவித்தறிய வேண்டிய பரம்பொருளிடம் உங்களை கொண்டு செல்கிறது. எதனில் ஒருவர் அதீதமான நம்பிக்கை வைக்கிறாரோ அதை அனுபவித்து அதுவாகவே ஆகிவிடுகிறார்.

நம்பிக்கை விந்தைகளை நிகழ்த்தக் கூடும். ஒருவர் நம்பிக்கையின்பால் கொண்டுள்ள உறுதிப்பாட்டுக்கும், விசுவாசத்துக்கும் ஏற்ப இது அமையும். உங்களுக்குப் பரிசுத்தமான மாசற்ற, அசைக்க முடியாத கடவுள் நம்பிக்கை இருந்தால் நிச்சயம் வீடுபேறடைவீர்கள்.

நீதி நூல் பயிலல்

முற்றும் உணர்ந்த துறவிகள், எழுதிய மறைகளையும், நூல்களையும் நாள்தோறும் பயில்வது ஸ்வாத்யாயம் ஆகும். இது புனித நூல்களைத் தினம் பாராயணம் செய்வது. இராஜயோக நியமத்தின் நான்காம் நிலை இது. இது ஆத்மாவின் இயல்பைப் பற்றிய விசாரணை அல்லது "நான் யார்?" என்ற வினாவுக்கான விசாரணையுமாகும்.

மறைகளைப் பயில்வது ஸ்வாத்யாயம். முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் இந்நூல்களைப் பயில வேண்டும். என்ன கற்றிருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, கற்றவற்றை அன்றாட வாழ்க்கையில் செயல்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

ஸ்வாத்யாயத்தில் ஜெபம், மந்திரம் ஓதுதல் ஆகியவையும் அடங்கியுள்ளன. இடைவிடாமல் கற்றலும், அதை அன்றாட வாழ்க்கையில் நடைமுறைப் படுத்துவதும் ஒருவர் பரம்பொருளுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவும்.

மறைகளையும், துறவிகளின் வாழ்க்கைப் பற்றிய நூல்களையும் தினமும் படிப்பது மனத்தை முற்றும் விழிப்புடன் வைத்திருக்க மிக முக்கியமான வழிகளில் ஒன்றாகும். சாதகர்கள் நீதி நூல்களைப் பயில்வதை ஒருநாள்கூட விடக்கூடாது.

ஸ்வாத்யாயம் மனத்தைத் தூண்டி உயர்ந்த ஆன்மீக நிலைக்கு உயர்த்துகிறது. ஐயப்பாடுகளைத் தீர்க்கிறது. ஸ்வாத்யாயம் தீய எண்ணங்களை அழிக்கிறது. புனிதமான நூல்களைப் படிக்கும் போது நீங்கள் கற்றுணர்ந்த பெரியோர்களாகிய அந்நூல்களை இயற்றியவர்களுடன் ஒன்றி விடுகிறீர்கள். இது சத்வம் அல்லது தூய்மையால் மனத்தை நிறைவு செய்கின்றது. மனத்தைத் தூண்டி உயர்த்துகிறது; மன ஒருமைப்பாட்டுக்கும் தியானத்துக்கும் உதவுகிறது.

சமய மற்றும் யோகப் பயிற்சிகள்

நல்லவனாயிரு, நல்லதைச் செய், தூய்மையாயிரு, அன்பாயிரு, கனிவுடன் இரு, எல்லோருக்கும் தொண்டு செய், எல்லோரையும் நேசி, எல்லோரிடத்திலும் கடவுளைக் காண் என்பவைகளே சமயம் போதிக்கும் போதனை யாகும்.

நல்லொழுக்கம் உடையவரே உண்மையான சமயவாதியாவார். நேர்மை, நன்மை, உண்மை, அன்பு, தூய்மை ஆகியவற்றை மேற்கொள்வதே சமயக் கொள்கையாகும்.

அறிவு முழுமை பெறும்போது சமயம் தொடங்குகிறது. தூய்மையற்ற உள்ளம், போலித்தனமான அறிவு ஆகியவற்றால் சமயத்தின் நோக்கைப் புரிந்துகொள்ள முடியாது. உள்ளம் தூய்மைப் படுத்தப்பட வேண்டும்.

சமயம்தான் வாழ்க்கை. வாழ்க்கை தியாக மாகும். ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் நிகழும் அனுபவமே சமயம். பிரார்த்தனையும், தியானமும் சமயத்தின் முக்கிய தூண்கள். முறையான வழிபாடு மற்றும் தியானத்துடன்கூடிய தன்னலமற்ற தொண்டும், தியாகமுமே மிக உயர்ந்த சமயம்.

தம்மைத்தாம் நிறைமனிதராக்கிக் கொள்ள யோகநிலை நம்பிக்கையாகவும், தளரா முயற்சி யாகவும் அமைந்திருக்கின்றது. ஆத்ம சிந்தனையில் மூழ்கி மனத்தை அமைதியாக வைத்திருப்பது யோகநிலையின் இலட்சியமாகும்.

ஐம்புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்; தவறாமல் தியானம் செய்யுங்கள். சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் குறைகளை அகற்ற முயலுங்கள். இதுவே உண்மையான சாதனை.

வாழ்க்கையின் இலட்சியம்

இறைவனின் ஒரு பெருந்திட்டம் உள்ளது. நாம் ஆற்றவேண்டிய கடமைகள் உள்ளன. நீங்கள் உங்கள் கடமைகளைச் சிறப்பாக ஆற்றுங்கள். பரம்பொருளின் தாமரைப் பாதங்களில் மனம் மாருத பக்தி வைத்திருக்கும்படிப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். புனிதமான பேரின்பக் கடலில் நீந்துவீர்கள்.

பிறப்பும் இறப்பும், கட்டுப்பாடும், சுதந்திரமும், இன்பமும் துன்பமும், இலாபமும் நஷ்டமும், மனத்தால் உண்டாக்கப் படுபவை. மாறுபட்ட பிடிகளிலிருந்து மீண்டு வாருங்கள். உங்களுக்குப் பிறப்பில்லை, இறப்பில்லை. அழிவற்ற இறைநிலையைப் பெறுவீர்கள்.

உடல்மேல் பற்றுக்கொள்ள வேண்டாம். பாம்பு சட்டை உரிப்பதுபோல பற்றைத் தூக்கி எறியுங்கள். எப்போதும் கவலையின்றி இருக்க முடியும். இந்தப் பூத உடம்பு அழியும்; மறுபடியும் வரும். "நான் இறப்பேன் அல்லது இறைவனை உணர்வேன்" என்று உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தளரா உறுதியையும், துணிவையும், ஆண்மையையும் காட்டுங்கள்.

ஓ அன்புக்குரியவரே! ஒளிக்கெல்லாம் ஒளியான பிரம்மத்தோடு உங்களைப் பிரிக்க முடியாதபடி ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அப்போது உங்களை எதுவும் தொல்லைப் படுத்த முடியாது. அழிக்க முடியாதவராகி விடுகிறீர்கள்.

மாயையைப் பற்றிய பயம் இப்போது உங்களுக்குத் தேவையில்லை. மாயை உங்களுடைய முழுமையான கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிருள். சற்றுத் தொலைவில் உள்ள பாறையைப்போல உறுதியாக நில்லுங்கள். பிடிவாதமாக இருங்கள். சீறிய சிங்கம்போல இவ்வுலகில் நடமாடுங்கள்.

அந்த மூன்று பொருள்கள்

பேண வேண்டியவை —
தீமை செய்யாமை, உண்மை, தூய்மை.
பெற்றிருக்க வேண்டியவை —
நம்பிக்கை, பொறுமை, இனிய பண்பு.
இருக்க வேண்டியவை —
நாணயம், நேர்மை, ஒழுக்கம்.
கொள்ள வேண்டியவை —
அமைதி, இரக்கம், தோழமை.
அடைய வேண்டியவை —
உண்மை, ஒழுங்கு, ஊக்கம்.
அழிக்க வேண்டியவை —
இறுமாப்பு, வீண்பெருமை,
நான் எனும் அகந்தை.
வெற்றிகொள்ள வேண்டியவை —
காமம், சினம், பேராசை.
விட்டுவிட வேண்டியவை —
தன்னலம், ஆசை, கபடம்.
கட்டுப்படுத்த வேண்டியவை —
மனம், புலன்கள், மூச்சு.
விசாரணை செய்ய வேண்டியவை —
நான் யார்? உண்மை எது? மாயை எது?
வளர்க்க வேண்டியவை —
தர்மம், சமாதானம், நலம்,
ஆதரிக்க வேண்டியவை —
ஒற்றுமையுணர்வு, அறிவாற்றல், நட்பு,
செய்யவேண்டியவை —
மறைநூல்களை ஓதுதல், கேட்டதை
சிந்தித்தல், ஆழ்ந்த தியானம்,
பின்பற்ற வேண்டியவை —
குருவின் அறிவுரைகள், மறைகளின் கட்டளைகள்,
மனச்சாட்சியின் ஆணைகள்.

நல்லவராக இருங்கள் நல்லன செய்யுங்கள்

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. K. இராஜசேகரன், M. A., B. T.,

*

Donated by :

Sri. R. RAMACHANDRA RAO

Smt. R. VASANTHA KUMARI

BELLARY - 583 103

* ○ *

வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

சுவாமி சிவானந்தா சாலை,

இராசிபுரம் :: சேலம் மாவட்டம்.

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001